



美食分享

冬至的番薯汤果裹着团圆的甜，大头菜烧年糕暖了冬日的胃，西瓜的清甜藏着夏天的爽，还有奶皮子酸奶酪带来的课堂小惊喜让人难忘。美食是生活不可缺少的一部分，让我们跟随小记者的笔，品尝藏在烟火里的美味与温情。

番薯汤果

海曙外国语学校五江口校区 309 班
张诗绮(证号 J26003781)
指导老师:王阳

在宁波，冬至可不是个普通的日子，外婆总说：“冬至大如年，吃了汤果才算圆满。”

那天，外婆从篮子中拿出几个红皮番薯，把它们像变魔术一样削了皮，切成小块，放入锅中。

当水在锅里唱歌时，香味飘了出来。这时，外婆打开盖子，把一颗颗小汤圆倒入锅中，再放入一勺酒酿，撒上桂花，番薯汤果就做好了。

“来，尝一口。”外婆说。我吃了一小口，小汤圆糯糯的，番薯甜甜的，桂花的香味在舌间绽开。

外婆一边看着我吃，一边说：“番薯番薯，吃了翻身有好运。酒酿酒酿，福气涨得高又高。汤圆汤圆，一家人团团圆圆。”

这碗番薯汤果的味道，就是宁波冬天的味道啊！

我爱橘子

宁海县城西小学 305 班
徐子昂(证号 J26603644)
指导老师:童平芳

我喜欢吃很多水果，有草莓、蓝莓、芒果……但最爱的还是橘子。

我拿起一个橘子，它圆滚滚的，像个小小的南瓜，又像一盏迷你的小灯笼，浑身黄澄澄的，可爱极了！我轻轻摸了摸，橘子的表皮凹凸不平，有好多小坑，妈妈说那是橘子的气孔。

我小心翼翼地剥开橘皮，果肉外面还裹着一层白白的橘络。十几片月牙似的橘瓣紧紧挨在一起，每瓣橘肉外都包着一层薄薄的皮，透过皮能看到里面的汁水在轻轻晃动。

我再也忍不住了，掰下一瓣塞进嘴里，甜甜的果汁一下子在嘴里爆开，太好吃了！我满足地闭上眼睛，慢慢品尝这美味的橘子。

当大头菜遇上年糕

海曙外国语学校五江口校区 309 班
沈思佑(证号 J26009027)
指导老师:王阳

周六，我们去外婆家吃饭，远远就闻到了一股浓郁的咸香，夹杂着淡淡的甜味，那是大头菜烤年糕特有的味道。

外公系着围裙，额头上渗出细密的汗珠，正专注地翻炒着锅里的食材。大头菜切得一块一块的，在锅里欢快地跳舞。年糕块白白的，整齐地躺在盘子里，等着下锅。

“你是不是想吃这道菜很久了？”外公笑着问。我点点头，两眼放光地看着锅里的美食，忍不住咽了咽口水。终于出锅了，大头菜煮得软软烂烂的，年糕块变得胖乎乎的，裹着一层浓浓的汤汁。凑近一闻，香气扑鼻而来。我拿起筷子，戳了一块年糕，咬上一口，吸饱了汤汁的年糕咸中带甜。再来一口大头菜，放在舌间轻轻一压，感觉都要化了。我最喜欢的还是把汤汁拌在饭里，米饭会变得格外香甜美味。

这道菜没有漂亮的外表，却有暖暖的味道，就像冬天的太阳，照在身上，暖到心里。

香蕉

宁波市华天小学 302 班
陈梦蝶(证号 J26009407)
指导老师:吴红娜

我最爱吃的水果就是香蕉。香蕉弯弯的，像夜空里的月牙，又像农民伯伯的镰刀，还像小巧的小船。没成熟的香蕉是翠绿色的，闻起来有青草的味道，吃起来又涩又麻。等完全成熟了，就变成金灿灿的了，凑近一闻，甜甜的香气扑鼻而来。咬下一口，软软糯糯的，像在吃冰淇淋一样，甜丝丝的，好吃极了！

香蕉能做成好多美食，炸香蕉、香蕉饼、香蕉片、香蕉糖葫芦，我最喜欢吃炸香蕉。

有一次，妈妈在家给我做炸香蕉。她先把香蕉皮剥掉，把香蕉切成一段一段的；然后把鸡蛋打散，和面粉调成稠稠的糊；再把香蕉段放进去，让它全身都裹上蛋糊；接着捞出来放进面包糠里滚一圈，香蕉段就变成了一个个圆滚滚的“费列罗”，可爱极了！妈妈把它们放进热油锅里，这些“费列罗”就像在玩过山车，一会儿浮起来，一会儿沉下去，还滋滋地响。等它们变成金黄色，就可以出锅了。别说是吃，光是闻一闻，我就口水直流。我拿起一个，吹了吹，咬一口，外酥里嫩，甜香味在嘴里散开，唇齿留香。

我最喜欢吃香蕉了，它不仅好吃，还能做成各种各样的美味，真是太棒了！

奶皮子酸奶酪

宁海县银河小学 305 班
尤心悦(证号 J26607214)
指导老师:冯远群

“我们吃奶皮子酸奶酪啦！”冯老师拎着一大袋君乐宝奶皮子酸奶酪走进教室。

上完课，终于可以吃了。我小心翼翼地掀开盖子，撕开那层封住的膜，一股大草原的牛奶味顿时涌进鼻子里。一旁的同桌潘柏吃因对牛奶过敏，不能吃。但是他还是抵抗不住诱惑，把鼻子凑过来闻了闻，不禁感叹道：“这味道真香，虽然我不能吃，但闻闻也好啊！”

我拿起勺子，从表面刮起一点奶皮子送到嘴里，一股清凉一下子进入了我的肚子，一天的疲劳都感觉烟消云散了。下面的酸奶酪更是让惊喜翻倍！吃起来像软软的棉花糖，酸甜味刚刚好。我大口大口地吃，瓶子一下子就见底了。

奶皮子酸奶酪真是太好吃了，因为有它，这节托管课就变成了一堂“甜蜜惊喜”课啦！



水蜜桃

慈溪市慈吉实验学校 210 班
叶汐冉(证号 J26300294)
指导老师:岑迪青

爸爸给我的“甜”

北仑区实验小学 304 班
赵琦雨(证号 J26806825)
指导老师:詹蕾蕾

周末，爸爸神秘兮兮地从背后拿出一个糖水黄桃罐头递给我，我的眼睛一下子就亮了，开心得差点跳起来。

瞧，罐头里黄澄澄的黄桃挨挨挤挤地躺着，每一块都饱满圆润，像一个金灿灿的小太阳在糖水中闪闪发光。仔细看，它的表皮光滑细腻，透着诱人的光泽，仿佛披上了一层轻柔的白纱，美得让人舍不得眨眼。

我小心翼翼地把鼻子轻轻贴在罐头边缘，吸了口气。一股香甜的气味直往我鼻里钻。那是黄桃独有的清香，还带着糖水的甜润，让我忍不住流口水，肚子也跟着“咕咕”叫了起来。

我再也按捺不住内心的渴望，迫不及待地把它送进嘴里。轻轻一咬，软软甜甜的果肉在舌尖绽放，汁水四溢。耳朵似乎还能听到自己满足的咀嚼声，像是在演奏欢快的小曲儿。

吃完这罐爸爸精心准备的糖水黄桃罐头，我的心里暖洋洋的。这份突如其来的惊喜，不仅让我品尝到了美味，更让我感受到了爸爸浓浓的爱意。我想，这就是幸福的味道吧！

橘子

海曙外国语学校五江口校区 312 班
潘岑启(证号 J26004051)
指导老师:刘玲玲

有人喜欢脆脆的苹果，有人喜欢多汁的西瓜，而我最喜欢的是黄澄澄的橘子。

橘子穿着黄色的“衣服”，圆溜溜的，就像一盏明亮的小灯笼，又似金灿灿的小太阳，甚是可爱。

我忍不住摸一摸，发现它的外皮是凹凸不平的，好似星球的表面。我轻轻剥开橘子皮，听到“嘶嘶”的声音，一股淡淡的果香味预告着即将到来的甜美。我迫不及待地咬了一口果肉，汁水在我的舌尖跳舞，酸甜可口，让人回味无穷。

橘子全身都是宝，不仅好吃，还富含维生素 C，是天然的“营养小卫士”，晒干的橘皮还可以入药、泡茶。

这就是我眼中看似普通却充满惊喜的橘子。它用甜蜜的味道告诉我，只要用心观察，生活中处处都有美好。

夏天的“胖娃娃”

高新区外国语学校 305 班
柯悦辰(证号 J26086123)
指导老师:许曼

“圆圆的身子似皮球，浑身长得绿油油，剖开绿皮红水流，清爽可口赛美酒。”小朋友们，你们知道这是什么水果吗？它是水果王国里名副其实的“老大”——西瓜。

西瓜挺着圆滚滚的肚皮，身穿绿底黑纹的波浪衬衣，神气极了！藤蔓上的露珠顺着弯曲的叶片，“吡溜”滑落到它的额头上，一瞬间，连露珠都染上了夏天独有的清甜香气。

用手轻轻摸一摸，外皮光滑中带着清凉。我忍不住拍拍它，“啪、啪、啪”，清脆的声音仿佛在欢快地说：“我已经熟透啦，快来尝尝我的美味吧！”

刀尖刚碰到它，“咔嚓”一声，鲜红的果肉便露了出来，里面藏着一颗颗小黑籽，像小眼睛在偷偷张望。

它的味道更是让人赞不绝口。咬上一口，清凉的汁水随着淡淡的甜香在嘴里迸发。每一口都让人沉浸在幸福的滋味里，直到整个味觉被甜蜜填满。



栗子

慈溪市第二实验小学 301 班
顾天慧(证号 J26306945)
指导老师:李淑璐

鲜美的鱼汤

海曙区横街镇中心小学 204 班
陈宇辰(证号 J26000215)
指导老师:潘春艳

今天，妈妈从菜场买了一条活蹦乱跳的大鲫鱼，它在袋子里扭来扭去，尾巴拍得袋子啪啪作响。妈妈说这条鱼这么鲜活，熬出来的鱼汤一定很好喝。我听了手舞足蹈，好想立马喝到美味的鱼汤。

鲫鱼的鳞片在阳光下闪闪发光，像穿了一件亮闪闪的外衣，尾巴像一把扇子。妈妈先仔细刮掉鱼鳞，再小心翼翼地清理鲫鱼内脏，最后在鱼身上划了几刀，把它放进烧热的油锅里。鱼身慢慢被炸成了金黄色，随后加入姜片和清水，用大火烧开。没过一会儿，汤色变得洁白如奶，香味飘满了整个屋子。

我盛了一碗，边喝边夸妈妈手艺好。妈妈笑得眼睛变成了月牙。

甜蜜爆米花

高新区实验学校翔云校区 201 班
张宁昱(证号 J26086227)
指导老师:胡心怡

今天小区举办了“甜蜜爆米花”活动，我急急忙忙赶了过去。

还没到现场，我就闻见了爆米花那迷人的香气，如糖果般香甜。工作人员把金黄的玉米粒、晶莹剔透的白砂糖和适量的黄油放进爆米花机里，锅里的搅拌器就开始“呼呼呼”地转圈，不久我就听见玉米粒在爆米花机里面“砰砰”地打着鼓。它们就像突然盛开的花儿一样向外膨胀，不一会儿就成了一个个圆圆的小球，在阳光下显得格外的好看。我拿起一个捏了捏，硬硬的，像饼干一样。我又尝了尝，甜丝丝的味道如潮水般向我涌来，包裹了我甜蜜的心。

我拿着它对着太阳照了照，感觉太阳也变得暖暖的，甜甜的！

排骨的香味

宁波市华天小学 302 班
刘奕含(证号 J26000918)
指导老师:吴红娜

每天放学回家，我最期待的就是闻到从厨房里飘出来的肉香味。

今天，妈妈又在做我最爱的糖醋排骨了！她先把新鲜的排骨剁成整齐的小块，然后冲洗干净，把排骨裹上面粉，放入锅里炸成金黄。此时的排骨像穿上铠甲一样。这时妈妈把番茄酱和白糖加入锅中，红亮亮的样子像极了琥珀。诱人的香气也开始在厨房里弥漫开来。我的口水在嘴里不停地打转，仿佛连呼吸也变成香的了。

当妈妈把烧好的排骨放在我面前时，我迫不及待地夹起一块，轻轻咬了一下，那酸酸甜甜的味道瞬间在舌尖上蔓延开来。妈妈看到我一副享受的样子，露出了笑容，轻声对我说：“慢点吃，别烫着，锅里还有呢！”

糖醋排骨虽然是一道简单的菜，但它包含了妈妈对我满满的爱意。我想快快长大，好好报答妈妈，将来也亲手做给她吃。